

# ベジタリアン・ヴィーガン／ムスリム 旅行者おもてなしガイド



観光庁 参事官（外客受入担当）

1. 本ガイドの背景と目的.....	P2
2. 多様な食習慣を有する方々への対応早わかりガイド.....	P3
3. 基礎知識と対応の実践	
(1) ベジタリアン・ヴィーガン.....	P12
(2) ムスリム.....	P22

# 本ガイドの背景と目的

2022年秋の水際対策の緩和以降、国内外の観光需要は堅調な回復を続けています。これに伴い、ベジタリアン・ヴィーガンの方やムスリムの方など、多様な食習慣や宗教的習慣等を持つ訪日外国人旅行者が増加していると考えられます。

観光庁では、飲食事業者や宿泊事業者の皆様による受入環境の整備を促進し、多様な食習慣や宗教的習慣等を持つ旅行者にも快適に日本での旅行を楽しんでいただけるよう、これまでガイドブック等の策定・増補を行ってきました。

〈これまでに策定したガイドブック等〉

- ・「ムスリムおもてなしガイドブック」（2015年）
- ・「同 増補版」（2018年）
- ・「飲食事業者等におけるベジタリアン・ヴィーガン対応ガイド」（2020年）

今般、上記の内容を改訂するに当たり、飲食等の現場により則した構成・内容とする観点から、「すぐに取り組みそう」と感じられ、具体的に「まず何をすればいいのか」がわかるよう、ベジタリアン・ヴィーガン向けとムスリム向けの内容の共通部分を中心として、本ガイドを一体として取りまとめるとともに、より詳細なデータや事例等について「資料編」として取りまとめました。

多様な食習慣や宗教的習慣等を持つ訪日外国人旅行者に、我が国の観光地の多様な魅力を満喫していただき、買物や食事を楽しんでもらえるよう、まずはできることから始めてみませんか？

今回の改訂にあたりご助言を頂いた有識者の皆様※に感謝申し上げますとともに、本ガイドが、地域及び関係事業者の皆様による受入環境整備の一助となれば幸いです。

ベジタリアン・ヴィーガンの背景や食事上の制限についても、個人毎に異なります。また、イスラムの教えの解釈やその実践方法は、宗派や国・地域、文化、個人によって異なります。このため、本ガイド記載の内容は全ての方に当てはまるものではなく、基本的な内容を掲載しています。

本ガイドの中で「ベジタリアン等」と表記されている場合「ベジタリアン・ヴィーガン」を指します。ベジタリアン、ヴィーガンを個別に分けて記載する必要がある場合は、双方の区別が明確になるように表記します。（例：「ベジタリアンでは…」、「ヴィーガン」では…）

川野 陽子 氏（特定非営利活動法人ベジプロジェクトジャパン 代表理事）、守護 彰浩 氏（フードダイバーシティ株式会社 代表取締役）、福島 康博 氏（立教大学アジア地域研究所 特任研究員）、レモン 史視 氏（特定非営利活動法人日本ハラール協会 理事長）等のご助言により構成

## 2. 多様な食習慣を有する方々への 対応早わかりガイド

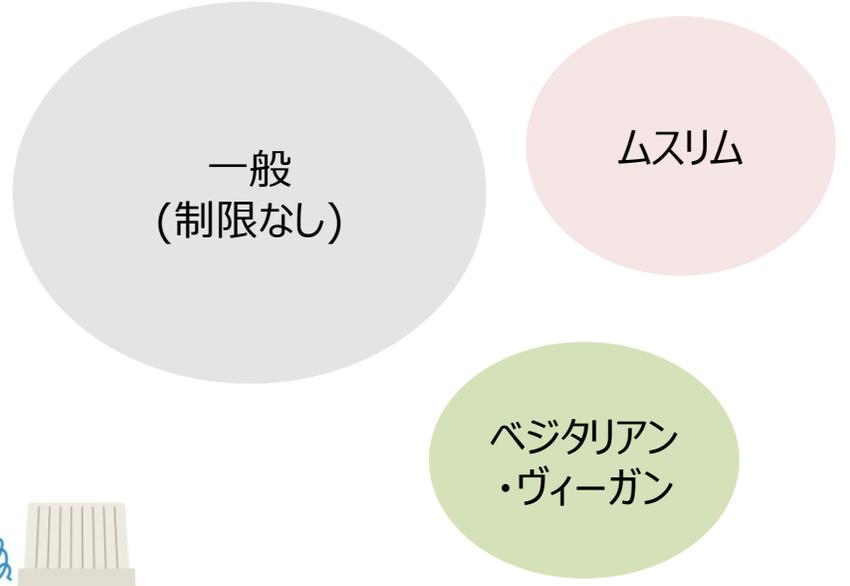


# 対応早わかりガイド:多様な食習慣を有する方々への対応の考え方

それぞれの方々が**共通して食べられる部分に着目してメニューを工夫・提供することで、手間やコストを抑えながら進めることができます**

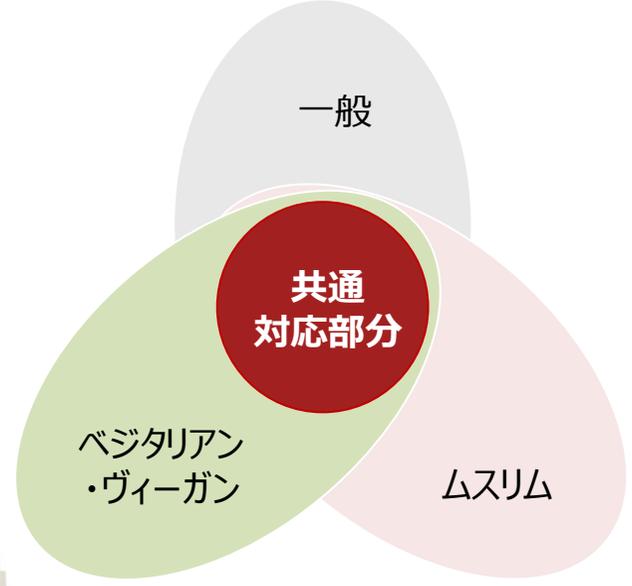
## 多様な食習慣を有する方々への対応を進める上で必要な考え方の変化

### よくある考え方



ベジタリアン等やムスリムの人たちは**個別にメニューを考えない**といけ**ない**からコスト・手間が見合わなそう、..

### 共通性に着目して対応を進めるための考え方



訪日観光客の方は**普段日本で食べられているような料理を食べたい**と考えており、**共通対応部分に着目して**、少し既存のメニューを工夫するだけで多くの人に食べてもらえます！

**多様な食習慣を有する方々への対応は、共通性に着目し、それぞれの事業者の方に合った取組み方で進めることがポイントです！**

ベジタリアン・ヴィーガン、ムスリムの方は常に厳格に基準・決まりを守っているわけではなく、特に海外旅行時は食事制限の基準を緩める方も一定数いらっしゃいます

## 旅行時の行動について

### ベジタリアン・ ヴィーガン

- 「海外旅行時に食事制限の基準を緩めるか」という質問に対し、**約4割が「基準を緩める」と回答、訪日経験のある旅行者に関しては約7割が「緩めた」と回答**

### ムスリム

- 「海外旅行時に専用の調理器具が使われているか気にするかどうか」という質問に対し、**約1割は「全く気にしない」、約2割の方が「しっかり洗っていけば問題ない」と回答**
- 「海外旅行時に専用のキッチンが使われているか気にするかどうか」という質問に対し、**約2割が「全く気にしない」、約4割の方が「少し不快だが仕方がない」と回答**



出所：2023年12月に実施したベジタリアン等に対するウェブアンケート調査(回収数:台湾51・インド51・アメリカ52・中国55)、ムスリムに対するウェブアンケート調査(回収数:インドネシア56・マレーシア58・シンガポール55・トルコ55)

# 対応早わかりガイド:対応内容の明示

ベジタリアン・ヴィーガン、ムスリムの方は**個人毎に規範の順守度合いが違うため**、  
少しでも多くの方を受け入れる上では、**対応している内容をポリシーという形で明示することが重要**です

## ポリシーによる対応内容の明示方法

### 明示項目例

- 使用している・していない食材の明示  
(豚の使用の有無等)
- 第三者機関による認証取得有無
- 専用の調理場・調理器具の使用の有無
- 対応メニューの有無
- 対応しているグレード
- 専用の食器カトラリーの有無

など

※厳格に対応しているか否かではなく、  
対応内容を明示することが重要です

### ポリシーのイメージ



ポリシーは店頭への掲示やSNS等への投稿で明示しましょう

# 対応早わかりガイド:メニュー例 (天丼)

**天丼**は、**具材**のほか、タレと衣に使う卵に気を付ければ、例えば「野菜天丼」として、一般の方とベジタリアン・ヴィーガン、ムスリムの方も楽しめる**共通対応メニュー**を用意することができます

## ベジタリアン・ヴィーガン、ムスリム対応メニューへの食材調整例 ①天丼

	一般向け	ベジタリアン・ ヴィーガン向け	ムスリム向け	共通対応
衣	小麦粉	小麦粉	小麦粉	小麦粉
	卵	-	卵	-
油	サラダ油	サラダ油	サラダ油	サラダ油
たれ	魚介系出汁	<b>昆布・キノコの出汁</b>	魚介系出汁	<b>昆布・キノコ系の出汁</b>
	醤油	醤油	醤油 (アルコール無添加)*	醤油 (アルコール無添加)*
	みりん	みりん	<b>てんさい糖などの糖類</b>	<b>てんさい糖などの糖類</b>
具材	各種野菜	各種野菜	各種野菜	各種野菜
	海老	-	海老	-



\*専門卸・専門店でなくとも通販や業務用スーパー等で購入可能。  
また、上記の例の食材であっても、完全な植物由来ではない場合もあるので注意が必要

# 対応早わかりガイド:メニュー例 (カレー)

カレーの場合、ルーと具材の肉に気を付ければ、例えば「野菜たっぷりカレー」として、一般の方とベジタリアン・ヴィーガン、ムスリムの方も楽しめる**共通対応メニュー**として用意することができます

## ベジタリアン・ヴィーガン、ムスリム対応メニューへの食材調整例 ②カレー

	一般向け	ベジタリアン・ ヴィーガン向け	ムスリム向け	共通対応
ルー	カレールー	カレールー (動物性原料不使用)*	カレールー (動物性原料不使用)*	カレールー (動物性原料不使用)*
油	サラダ油	サラダ油	サラダ油	サラダ油
具材	各種野菜	各種野菜	各種野菜	各種野菜
	各種肉類	キノコ、厚揚げ、大豆 ミート等	牛肉・鶏肉 (ハラール認証取得)*	キノコ、厚揚げ、大豆 ミート等

※カレールーに入っている動物性原料としてはラードや牛脂、動物性のブイヨン・エキスなどが挙げられます



\*専門卸・専門店でなくとも通販や業務用スーパー等で購入可能。

また、動物性原料不使用のカレールーであっても、例えば、含まれている砂糖について、注意が必要な場合もあります。(詳細はP21のQ&A参照)

# 対応早わかりガイド:メニュー例 (ペペロンチーノ)

ペペロンチーノは、ベーコンをキノコに替えるだけで、「キノコたっぷりペペロンチーノ」として、一般の方とベジタリアン・ヴィーガン、ムスリムの方も楽しめる**共通対応メニュー**として用意することができます

## ベジタリアン・ヴィーガン、ムスリム対応メニューへの食材調整例 ③ペペロンチーノ

	一般向け	ベジタリアン・ ヴィーガン向け	ムスリム向け	共通対応
麺	パスタ麺	パスタ麺	パスタ麺	パスタ麺
具材	ベーコン	<b>キノコ</b>	<b>キノコ</b>	<b>キノコ</b>
	パセリ	パセリ	パセリ	パセリ
	ニンニク	ニンニク	ニンニク	ニンニク
油	オリーブオイル	オリーブオイル	オリーブオイル	オリーブオイル
調味料	唐辛子	唐辛子	唐辛子	唐辛子
	塩・コショウ	塩・コショウ	塩・コショウ	塩・コショウ



\*上記の例の食材であっても、完全な植物由来ではない場合もあるので注意が必要

# 対応早わかりガイド:メニュー例 (焼き餃子)

焼き餃子は、**タレと具材の肉**に気を付ければ、「野菜たっぷり餃子」として、一般の方とベジタリアン・ヴィーガン、ムスリムの方も楽しめる**共通対応メニュー**として用意することができます

## ベジタリアン・ヴィーガン、ムスリム対応メニューへの食材調整例 ④焼き餃子

	一般向け	ベジタリアン・ ヴィーガン向け	ムスリム向け	共通対応
皮	餃子の皮	餃子の皮	餃子の皮(アルコール無添加)*	餃子の皮(アルコール無添加)*
具材	豚ひき肉	<b>豆腐、シイタケ</b>	<b>鶏ひき肉(ハラール認証取得)*</b>	<b>豆腐、シイタケ</b>
	キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ
	ニラ	ニラ	ニラ	ニラ
	生姜	生姜	生姜	生姜
油	ごま油	ごま油	ごま油	ごま油
たれ	酢	酢	酢(アルコール無添加)*	酢(アルコール無添加)*
	醤油	醤油	醤油(アルコール無添加)*	醤油(アルコール無添加)*



\*専門卸・専門店でなくとも通販や業務用スーパー等で購入可能。

また、原材料に砂糖が含まれている醤油も存在するため、注意が必要な場合があります。(詳細はP21のQ&A参照)

# 対応早わかりガイド:メニュー例 (味噌煮込みうどん)

味噌煮込みうどんは、食材を少し変えるだけで「キノコ香る味噌煮込みうどん」として、一般の方とベジタリアン・ヴィーガン、ムスリムの方も楽しめる**共通対応メニュー**として用意することができます

## ベジタリアン・ヴィーガン、ムスリム対応メニューへの食材調整例 ⑤味噌煮込みうどん

	一般向け	ベジタリアン・ ヴィーガン向け	ムスリム向け	共通対応
麺	うどん麺	うどん麺	うどん麺(アルコール無添加)*	うどん麺(アルコール無添加)*
スープ	味噌	味噌	味噌(アルコール無添加)*	味噌(アルコール無添加)*
	魚介系出汁	昆布・キノコ系出汁	魚介系出汁	昆布・キノコ系出汁
	みりん	みりん	てんさい糖などの糖類	てんさい糖などの糖類
	醤油	醤油	醤油(アルコール無添加)*	醤油(アルコール無添加)*
具材	卵	-	卵	-
	野菜	野菜	野菜	野菜
	鶏肉	キノコ	鶏肉(ハラール認証取得)*	キノコ



\*専門卸・専門店でなくとも通販や業務用スーパー等で購入可能。

また、原材料に砂糖が含まれている醤油や味噌も存在するため、注意が必要な場合があります。(詳細はP21のQ&A参照)

# 3. 基礎知識と対応の実践

## (1) ベジタリアン・ヴィーガン



# 基礎知識: 背景、類型と食事制限

ベジタリアン・ヴィーガンは様々な背景・目的（宗教、動物愛護、環境保護、健康志向など）を持っており、類型によって**食べるもの、食べないものが異なります**

## ベジタリアン・ヴィーガンの背景と分類

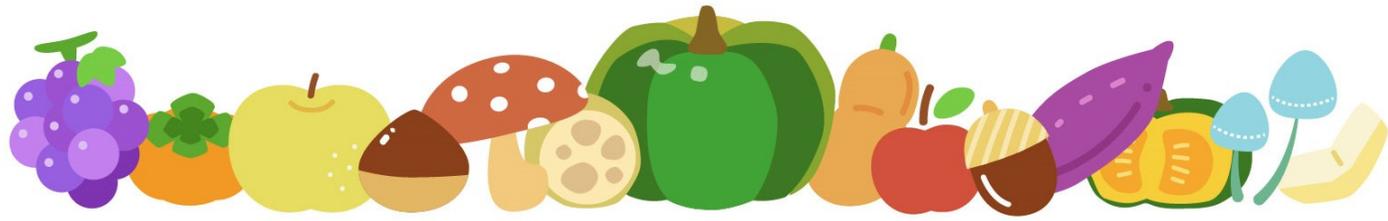
### ベジタリアン・ヴィーガンになった主要な背景(一例であり様々な背景が存在)

<p><b>宗教の信条：</b> 仏教、ヒンドゥー教など、 宗教上の規定</p>	<p><b>動物愛護：</b> 動物の権利の保護 などへの要求</p>	<p><b>環境保護：</b> 畜産のための 森林破壊などを防止</p>	<p><b>健康維持・増進：</b> 摂取カロリーの調整、脂肪が 多い食事の制限など</p>
--	---	--	--

※ あくまで例であり個人毎に背景は異なります。上記以外の背景を持つ方もいらっしゃいます

<p><b>Vegetarian</b> ベジタリアン</p>	<p>肉や魚介類を食べず、主に野菜、穀類、きのこ、果物、海藻、それらの加工品を食べる方々で、卵や乳製品を食べるかどうかは人によって変わります</p>
<p><b>Vegan</b> ヴィーガン</p>	<p>上記に加え、卵・乳製品・蜂蜜・ゼラチンなども食べない方々です</p>

※ ベジタリアン等の詳細な類型については「資料編P3」を参照



出所：日本ベジタリアン協会 ホームページ、Vegewel ホームページ等

# 対応の実践:最低限の約束事項

ベジタリアン等の受入整備に向けては、**肉類、出汁、原材料**に関して押さえるべきポイントがあります

## ベジタリアン等対応を始めるための最低限押さえるべきポイント

### 肉以外の食材の扱い

#### 肉だけを抜けばよいわけではありません

- 単純に肉・魚を使わなければよいわけではなく、卵・乳製品等を忌避される方もいます
- ヴィーガンの方の場合は、蜂蜜・ゼラチン等も忌避されます



### 出汁の扱い

#### 出汁も動物性の原料から抽出している場合は注意が必要です！

- 特に日本料理の場合、出汁を用いることは多いですが、調理方法に関わらず、動物由来の食材(かつおなど)の使用は忌避されます
- ベジタリアン等に対応したメニューにする上では、昆布等植物由来の原料からとった出汁を使用するようにしましょう



### 原材料の確認

#### 原材料に含まれるものも注意が必要です！

- 調味料や加工食品等で一見、動物性の食材ではないようなイメージのものだったとしても、ラベルを確認し、動物性由来の素材が使われていないか調べる必要があります

# 対応の実践: 対応の全体像

ベジタリアン・ヴィーガンの方の受入環境整備に向けた取組としては、以下のような全体像と具体的な取組内容が考えられます

## 飲食店等の取組の全体像

対応度合い及び表示方法			C 情報発信 (PR)	
A 対応度合い	B 表示方法	オンライン	オフライン	
<b>高</b> <b>Step 3</b> • 豊富な対応メニューの提供 <b>Step 2</b> • 対応メニューの常設 <b>Step 1</b> • 既存メニューの活用 <b>Step 0</b> • ベジタリアン等の理解	<b>高</b> <b>表示のレベル</b> <b>認証マーク</b> • 認証マークの記載 <b>マーク・イメージ</b> • マーク等の活用 <b>記述・口頭</b> • 文字による表示 • 口頭での説明	• 自社ホームページや各種SNS、口コミサイト等でのPR	• 店頭の見板への掲載 • 近隣の宿泊施設等との連携	



全てを最初から完璧にやろうとするのではなく、できることから始めていきましょう！

# 対応の実践:対応の度合い

ベジタリアン・ヴィーガン対応の第一歩としては、まずは**理解を深める**ところから始め、次に**既存メニューを活用**、徐々に**常設メニュー提供**や、**メニューの豊富化**なども対応していきましょう

## 対応の度合いと優先度

対応の優先度：  
**高** **中** **低**

### A 対応度合い

	<b>Step3</b> ・ベジタリアン・ヴィーガンの方に食事を楽しんでもらえるような豊富で美味しいメニューを提供する
	<b>Step2</b> ・ベジタリアン・ヴィーガン対応の新規メニューを考案し、常設メニューで提供する
	<b>Step1</b> ・既存メニューをそのまま、あるいはリクエストに合わせて一部食材の変更や抜く対応を行い、提供する
	<b>Step0</b> ・ベジタリアン・ヴィーガンに関する理解を深める

ベジタリアン・ヴィーガンの方に楽しんでもらえるメニューを考えましょう！



# 対応の実践:表示方法

ベジタリアン・ヴィーガン対応の第一歩としては、まず**記述・口頭での対応内容の表示**から始め、徐々に**マーク・イメージによる表示**や**認証マーク表示**まで目指していきましょう

## 表示方法の詳細と優先度

対応の優先度：  
高 中 低

### B 表示方法

表示のレベル ↑ 高	認証 マーク	<ul style="list-style-type: none"> <li>ベジプロジェクトジャパンによる「ヴィーガン認証マーク」や日本ベジタリアン協会による「JPVSLレストラン認定」などを活用する</li> </ul>	 認証マーク例
	マーク・ イメージ	<ul style="list-style-type: none"> <li>“Vマーク”（対応マーク）をメニューに表示する</li> <li>肉、魚、卵、乳製品などをイメージで表示し、使用不使用を視覚的に表現する</li> </ul>	 
	記述・ 口頭	<ul style="list-style-type: none"> <li>メニュー内にベジタリアン・ヴィーガン対応を文字で明記する</li> <li>問い合わせに対して口頭で説明する</li> </ul>	

ベジタリアン・ヴィーガン対応が可能になったら、**オンライン・オフラインの両方**を活用しながら**店舗情報を掲載し、PR**することが大切です

## 情報発信方法

C		情報発信
オンライン	<ul style="list-style-type: none"><li>（例）自社ホームページにて、ベジタリアン等対応であることを明記する</li><li>（例）Instagram、Facebookなどへの投稿で対応をアピールする</li><li>（例）HappyCowなどのベジタリアン等専用の口コミサイトや、一般口コミサイト、Google Mapsなどに店舗情報を掲載する</li></ul>	
オフライン	<ul style="list-style-type: none"><li>（例）店頭看板を設置するなどし、ベジタリアン等対応をアピールする</li><li>（例）店舗内外での料理教室の開催などによりPRする</li><li>（例）近隣のホテルとの連携を強化し、紹介してもらう</li><li>（例）海外の料理学校での講演や日本食フェアへの出展などでPRする</li></ul>	

オンラインであれば自社ホームページ・SNS・口コミサイトを、  
オフラインであれば看板やホテルとの連携などを活用しましょう！



# 対応の実践: 情報発信媒体

ベジタリアン・ヴィーガン対応が可能になったら、**オンライン・オフラインの両方**を活用しながら**店舗情報を掲載し、PR**することが大切です

## ベジタリアン等が参考にする情報収集媒体

大分類	小分類	メディア名	メディア概要	日本語対応
地図アプリ		・ Google Maps	・ 検索項目に「Tokyo vegetarian restaurants」などを入力すると、近隣の対象店舗をマップ上に表示	○
口コミサイト	ベジタリアン等専門	・ HappyCow	・ 1999年開設の、ベジタリアン等専門・対応レストランの口コミサイト - 世界の飲食店が対象、日本は4,123店舗 <sup>1)</sup> の情報を掲載 ・ ベジタリアン等対応の宿泊施設に関する情報も掲載	×
		・ Vegewel	・ ベジタリアン等に対応した国内のレストランの口コミサイト - 日本の飲食店のみが対象、1,667店舗 <sup>1)</sup> の情報を掲載	○
	一般	・ TripAdvisor	・ 世界各地の宿泊施設、レストラン、アクティビティや航空券を予約できるプラットフォームサイト ・ 飲食店はベジタリアン等対応でソート可能 - 「東京都心」の「ベジタリアン・野菜料理」は460軒 <sup>1)</sup> がヒット	○
		・ Yelp	・ 世界各地の飲食店にフォーカスした口コミサイト ・ 飲食店はベジタリアン等でソート可能 - 例えば、「東京」の「Vegetarian」は240軒 <sup>1)</sup> がヒット	×
SNS		・ Facebook	・ 東京には「Tokyo Vegan&Vegetarian Hub」というグループが存在 - 約1.5万人 <sup>1)</sup> のメンバーが存在、ベジタリアン等の食事などに関する情報交換グループ	×
その他	個人発信	・ 個人のブログ ・ YouTubeなど	・ ベジタリアン等の個人による情報発信が、ブログや動画共有サイトなどで活発に実施	-
	法人発信	・ ベジマップ	・ Web版の「日本ベジマップ」では全国の対応店を地図上に表示 ・ 紙媒体の「東京ベジマップ」は東京都内の対応店を地図上に表示	○

・ ベジタリアン等が飲食店を探す際に最も一般的に用いられるツールです。掲載方法に関しては、Googleの「ビジネスプロフィールの属性を編集する方法」等を参考に、店舗情報として「ベジタリアン等対応」を明記します

・ また、外国人利用者数が多い口コミサイト（例：HappyCow等）への掲載が効果的であり、掲載方法に関しては、フードダイバーシティ株式会社などが日本語で解説記事\*を公開しています

※ベジタリアン・ヴィーガンがよく使う媒体に関するデータは資料編P13を参照

1) 2024年2月時点

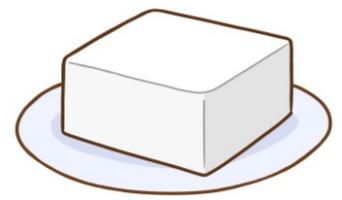
\*「飲食店様必見！ベジタリアン向けアプリ「Happy Cow」登録方法」:[https://fooddiversity.today/article\\_40071.html](https://fooddiversity.today/article_40071.html)

出所：Google Maps、Happy Cow、Vegewel、Yelp、Facebook、ベジマップ等

# ベジタリアン・ヴィーガン対応料理に活用できる代替食材

日常的に使われている**豆腐やシイタケ、厚揚げ、麩**などを肉類の代替食材として、ベジタリアン・ヴィーガン対応メニューに活用することができます

## ベジタリアン・ヴィーガン対応のための代替食材の例



控えたほうが良い食材	代替食材(一例)
肉類	豆腐、豆、厚揚げ、がんも、原木シイタケ、麩、大豆ミート
魚介類	こんにゃく、海産物（海苔・昆布）、ヴィーガンサーモン等
牛乳	豆乳、アーモンドミルク、ココナッツミルク、オーツミルク、ライスマルク
マヨネーズ	豆乳マヨネーズ、ヴィーガンマヨネーズ
チーズ	豆乳チーズ、ヴィーガンチーズ
バター	マーガリン(完全植物性)
ヨーグルト	豆乳ヨーグルト
ゼラチン	寒天

※ 上記の製品は専門卸・専門店でなくとも通販や業務用スーパー等で購入可能。  
 また、原材料に砂糖が含まれている大豆ミート、豆乳ヨーグルト、アーモンドミルク、ココナッツミルク、も存在するため、注意が必要な場合があります。  
 (詳細はP21のQ&A参照)

参考として、ベジタリアン・ヴィーガン向けに受入環境整備を進めようとしている事業者様からよく出る質問と回答を紹介します

## ベジタリアン・ヴィーガン対応に関するよくある質問と回答

よくある質問	回答
キッチン・調理器具は必ず分けるべきでしょうか	必ず分ける必要はありませんが、肉類等の成分が混ざらないように調理器具等はしっかりと洗浄しておくことが重要です
魚を具材として直接使わなければ、カツオ等を使ったダシは問題ないでしょうか	具材でなくとも使用しないでください
白砂糖を使うことはできますか	白砂糖が使用不可というわけではありませんが、砂糖製造時の加工助剤として動物の骨を使っている場合に忌避されることがありますので砂糖の色にかかわらず注意が必要です(気にされる方もいるのでメーカー等に確認しておくとい良いでしょう)
添加物が入っているものは使えないのでしょうか	ベジタリアン等の観点で食べられる/食べられないということと、添加物使用の有無は直接関連はなく、添加物が入っていても食べられるものもあれば食べられないものもあります
グルテンフリーである必要がありますか	ベジタリアン等の観点での食べられる/食べられないという話とグルテン使用の有無に相関はなく、グルテンが入っていても食べられるものもあれば食べられないものもあります
食材は全てオーガニックである必要がありますか	ベジタリアン等の観点での食べられる/食べられないという話とオーガニック食材使用の有無に相関はなく、オーガニックであっても食べられるものもあれば食べられないものもあります
油は使えないのでしょうか	サラダ油等の植物由来のものであれば問題なく使用できますが、ラード等の動物由来の油を使用した料理は、ベジタリアン等は食べることはできません

# 3. 基礎知識と対応の実践

## (2) ムスリム



# 基礎知識: イスラム・ムスリムとは

世界三大宗教である**イスラム教を信仰している人々はムスリムと呼ばれ、様々な規範を守る必要があります**

## イスラム・ムスリムと教義

### イスラム・ムスリムとは

- イスラムとはアラビア語で平和、従順、服従を意味しており、「唯一の神（アッラー）」への服従を説く一神教の宗教です
- イスラムを信仰している人々はムスリムと呼ばれ世界人口の約1/4を占めています
- またイスラムの唯一絶対の神のことをアラビア語でアッラーと呼びます

### どのような教義か

- 「人類を含めた創造神であるアッラーを信じる」という内容が教義の最初の内容になります
- 神は人類を正しく導くためにノアやモーセなどの歴代の預言者達を送ってこられ、最後の預言者であるムハンマドが神の啓示を完成させたとされています
- 神が決めた、人にとって良いものは「ハラール\*」、禁じられたものは「ハラム\*」と整理されています

\*ハラールとハラムの詳細は後述



# 基礎知識: ハラールとハラム・生活習慣

ムスリムは**教えに沿った生活**を行っており、ムスリム旅行者を受け入れる際は、教えに沿った**生活習慣を守れるような配慮**が求められます

## ハラール・ハラムと礼拝、教え・生活習慣

### ハラール・ハラムと礼拝

ムスリム旅行者の受入環境を整備するにあたって、まず以下の2点をおさえておきましょう

- 一つ目は、ハラール（許された行為・物）とハラム（禁じられた行為・物）という考え方です
  - 生活全般のハラムとして、他人に素肌を見せること、異性との不要な接触等があります
  - 食事に係るハラムとしては豚・豚由来品、アルコール等を摂取することが禁止されています
  - ハラールとしては土の中のもの(野菜、果物等)、や生きている動物からとれるもの(卵、牛乳等)を食べることが許されています
- 二つ目は、毎日5回の礼拝を行うことです

### イスラムの教えと生活習慣

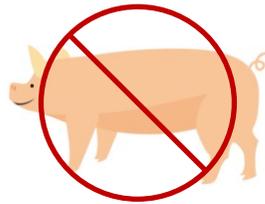
- イスラムの教えの解釈やその実践方法は宗派や国 地域、文化、個人によって異なるため、ムスリム旅行者向けの対応に係る世界統一基準はありません
- ムスリム旅行者を受け入れるためには、イスラムへの理解と、教えに基づく生活習慣への配慮が必要となります



# 基礎知識: 食に関するイスラムの教えと生活習慣

イスラムの教えでは、許されたものである「ハラール」のみ食べることができます。  
許されていない「ハラム」としては、豚・豚由来品、アルコール等が含まれます

## イスラムで決まりがある食材



豚・豚由来品

**イスラムの教えでは、豚肉を口にすることは許されていません**  
**豚由来成分は様々な製品に含まれています**

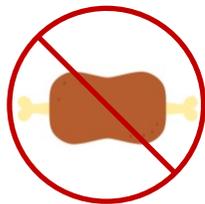
- イスラムの教えでは、豚肉は口にはいけないという決まりがあります。注意すべきは豚肉だけではなく、内臓、皮膚、体毛や豚由来成分にも注意が必要です
- 注意すべき具体例は以下です
  - 豚肉を使用した加工食品（例：ベーコン、ソーセージ）、豚のエキス、油脂（例：豚骨スープ、ラード）、豚の内臓(例:モツ)
  - 調味料、添加物等に含まれる豚由来成分（例：乳化剤、ショートニング、ゼラチン、コラーゲン）



アルコール

**イスラムの教えでは、酩酊する酒(アルコール飲料)を口にすることは避けなければなりません**  
**調味料に含まれるアルコールを口にしないムスリムもいます**

- イスラムの教えでは、酩酊する酒(アルコール飲料)を口にすることは避けるべきとされているため、多くのムスリムは酒（みりんを含む）を口にしません
  - また、醤油等の調味料に含まれる微量のアルコールについても口にしないムスリムもいるため、注意が必要です（醤油せんべいや醤油ラーメン等の醤油が使われた食事に注意が必要です）
- ※調味料に微量に含まれるアルコールや、エタノール(酩酊する酒ではなく消毒用のもの等)を避けるべきかどうかについては意見が分かれます。その他にも、国や地域等によって食の習慣が異なります



ハラールではない  
動物性食材全般

**イスラムの教えでは、適切にと畜されていない動物性の食材を口にすることは避けなければなりません**

- イスラムの教えでは、と畜の方法についての決まりがあります
- イスラムの定める適切な、と畜方法で処理された肉（ハラール肉）以外を口にすることは避けるべきとされています
- 豚と同様、ハラール肉以外に由来する食品や食品添加物等に含まれる成分も避ける必要があります（ブラジル産等の鶏肉、オーストラリア産等の牛肉の場合ハラール認証がある場合が多く、部国産でもハラール鶏肉・牛肉があります）

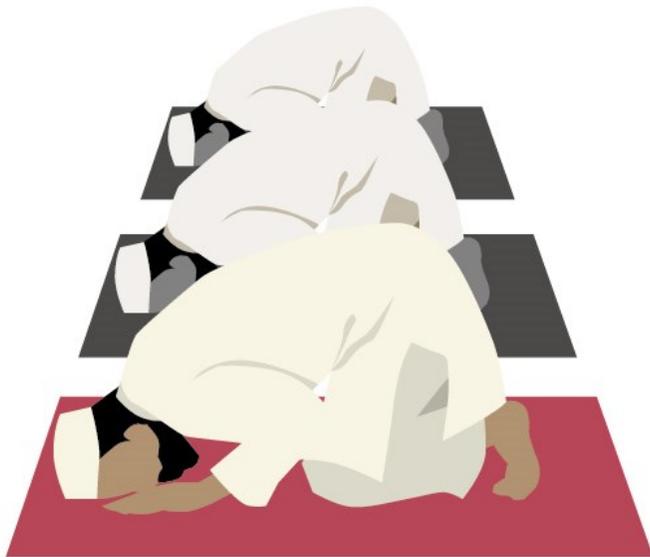
# 基礎知識: 礼拝に関するイスラムの教えと生活習慣

イスラムの教えでは**毎日礼拝を行う**ことになっており、旅行中にも礼拝ができるようにムスリムの**礼拝の習慣を理解**しておくことが重要です

## 礼拝のタイミングと行い方

### 礼拝(サラート)のタイミング

- イスラムの教えでは、夜明け前、昼、午後、日没時、夜と1日5回5分程度の礼拝(サラート)を行います
- 礼拝の時間は日の出・日没などの太陽の動きによって決まります



### 礼拝の行い方

- **礼拝場所**
  - 清潔な場所で行う必要があり、礼拝を行う場所としては、モスク、礼拝室(ムサッラ)、プライベートな空間(ホテル・自室等)が利用されます
  - モスク・礼拝室があればそこで行いますが、近くにない場合はホテル等で行われます(礼拝室は、空港等の公共の大規模施設に備え付けられている場合が多いです)
  - トイレなどの不潔な場所での礼拝は禁じられています
- **礼拝前の洗浄(ウドゥ)**
  - 礼拝前に手・足等の体の部位を水で清めます
- **礼拝の方角 道具**
  - キブラに向かって礼拝をします(キブラは方向を示す矢印であり、サウジアラビアのマッカにあるカーバ神殿を指している)
  - 額を付けて礼拝を行うため、礼拝用マットを利用することが一般的です

※礼拝は夫婦間や家族間でなければ男女分かれて行われ、女性のみムクナと言われる礼拝着を着ることが一般的です

# 基礎知識:その他イスラムの教えと生活習慣 (1/2)

食や礼拝の他にも、おもてなしの際に**配慮が必要な生活習慣**があります。受入の際は以下の事柄にも気を付けましょう

## 食・礼拝以外に注意すべき生活習慣

### 優先的に 使う手

#### ムスリムが右手を優先して使うことを覚えておきましょう

- ・ イスラムの教えでは食事に右手を使うこととされています。そこから派生して、日常生活でも右手を優先的に使う人が多くいます



### お風呂への 案内

#### お風呂への案内は配慮が必要です

- ・ 家族以外に素肌を見せることを嫌がるムスリムが多いため、男女ともに大浴場は避ける傾向があります
- ・ ムスリムには、他人に見せてはいけない体の部位として『アウラ』という概念があり、宗派によって異なるものの、特に女性であれば顔、両手首より先、両足首より先を除く全身を指すことが一般的です
- ・ 貸切風呂のサービスを案内する等の配慮ができると良いでしょう



### 異性による 接客

#### 異性への接客には注意が必要です

- ・ イスラムには、異性との接触は望ましくないという教えがあります
- ・ 異性に対しては相手から求められる前に握手をすることは避けた方が良いでしょう
- ・ 個室の中で男女が二人になることにも注意が必要であり、ホテル等の接客で客室に入る際などは特に気を付けましょう

### 犬との接触

#### ムスリムが犬との接触を嫌がる場合があることを覚えておきましょう

- ・ イスラムの教えでは、犬は豚と同じく不浄とされており、触れることも舐められることも嫌がるムスリムがいるので近づけないようにしましょう(宗派によって異なります)



## 基礎知識:その他イスラムの教えと生活習慣 (2/2)

食や礼拝の他にも、おもてなしの際に**配慮が必要な生活習慣**があります。受入の際は以下の事柄にも気を付けましょう

## 食・礼拝以外に注意すべき生活習慣

## クラーンの扱い

**クラーン（聖典）の取扱には注意が必要です**

- ムスリムはクラーンをとても大切にします。仏教における仏典やキリスト教における聖書と同じように、教えを記した重要な書です
- 特にクラーンの原典（アラビア語）は神聖なものとされているため、非ムスリムが扱うことは望ましくありません



## ラマダーン月

**ラマダーン月には特別な配慮が必要です**

- イスラムには一年に一度、夜明け前から日の入りまでサウム(断食・斎戒)を行うラマダーン月という期間があり、これは約30日間続きます
- イスラム暦と西暦が異なるため、ラマダーン月の期間は毎年異なります (イスラム暦で1年は354日であり、西暦よりも11日短いため、西暦基準で考えると毎年早まる形になる)
- ラマダーン月に旅行をするムスリムは少ないですが、旅行し、断食を行うムスリムもいます
- 受入を行う際は、朝食を夜明け前に、また夕食は日没後に取れるようなツアーのスケジュールや店舗の営業時間などの配慮があると良いでしょう
- 2012年のロンドン五輪はラマダーン月にあたったため、競技中であっても日中ならば水も飲まない選手もいました (2024年は3月上旬から4月上旬、2025年は2月下旬から3月下旬がラマダーン月に該当)

**教えの解釈や実践方法は個人で異なるので、受入のためには一人一人のニーズに合わせた「おもてなし」を行うことが何よりも重要です**

# 対応の実践: 基本的な考え方

ムスリムへのおもてなしのための取組は**宗派や国 地域、文化、個人によって対応が異なる**ことを常に念頭に置くことが重要です

## 対応内容に関する考え方

### 取組の前に念頭におくべきこと

- イスラムの教えの解釈やその実践方法は宗派や国 地域、文化、個人によって異なります
- そのため、食や礼拝について、ムスリム旅行者へ対応できること・できないことを伝え、ムスリム旅行者自らが選べるようにすることが重要です
  - ニーズを聞いて柔軟に対応することは望めますが、行き過ぎたサービスや押しつけはしないよう注意しましょう
  - 食べるものと食べないもの、礼拝をするか否か等はムスリム個人の判断に委ねましょう



**ムスリム個人に寄り添うことが大切です！**

# 対応の実践: 対応の度合い

食に関するムスリム対応として、必ずしもハラール認証取得までを目指す必要はなく、**可能な限りの対応をしたうえで情報開示を行い、判断材料**を提供することが重要です

## 食に対してムスリムが求める対応の度合い

対応の優先度：



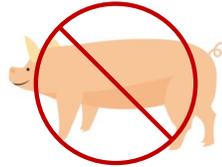
<p>ハラール認証取得</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>以下を全て満たすような対応を行い、第三者機関からのハラール認証*を取得する             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ハラール製品のみを取り扱う</li> <li>- キッチン、調理器具、食器等の専用化</li> <li>- イスラム教徒によるハラール管理 等</li> </ul> </li> <li>※日本に旅行にくるムスリムで認証まで求める人は少ない</li> </ul>	 <p>ハラール認証マークのイメージ</p>
<p>ムスリムフレンドリー</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>部分的にはムスリム対応を行うレベル、以下は一例             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 食材は全てムスリム対応</li> <li>- キッチンがハラール専用ではないが調理器具・食器はハラール専用</li> <li>- 上記の対応をする一方で、アルコールは販売</li> </ul> </li> </ul>	
<p>ノーポーク・ノーアルコール</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ムスリム対応に必要最低限の取組を行う             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 豚・豚由来品を除く</li> <li>- 醸造する酒(アルコール飲料)・アルコールを含むものを除く</li> </ul> </li> </ul>	
<p>情報開示</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ムスリム対応の可否を判断できるように情報を発信する             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ピクトグラム・自社ポリシーの策定による判断材料の提供</li> </ul> </li> </ul>	

\*宗教と食品衛生の専門家（ハラール認証機関）が食材・飲食店等をハラールかどうかを判断し、保証するのが「ハラール認証」という制度。世界統一基準はなく世界に300以上の認証機関があるとされている

# 対応の実践: ムスリム旅行者のニーズに沿った食の対応

食材の観点では、**豚の除外、アルコールの除外、ハラール食材**の使用がムスリム対応を進める上で基本となります

## 食材に関するムスリム旅行者のニーズと対応方法

ムスリム旅行者のニーズ	対応方法	
<p><b>① 豚肉・豚の内臓・豚由来成分を含まない料理を食べたい</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>イスラムの教えでは、豚肉・豚の内臓・豚由来成分など豚に関連するものを口にしてはいけないという決まりがあります</li> </ul>	 豚・豚由来品	<p><b>① 豚肉・豚由来成分を含まない料理の提供 (ノンポーク)</b></p>
<p><b>② アルコールにも配慮した料理が食べたい</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>イスラムの教えでは、アルコールを避けなければなりません</li> <li>調味料等にも注意が必要で、例えばみりんは混成酒類であるため注意が必要です</li> </ul>	 アルコール	<p><b>② アルコールを含まない料理の提供 (ノンアルコール)</b></p>
<p><b>③ ハラール対応の食材を使用した料理が食べたい</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉・豚由来成分やアルコールそのもの以外にも、ハラールと畜ではない食肉、その他動物性の食材は避けられています</li> </ul>		<p><b>③ ハラール食材を使った料理の提供</b></p>
<p><b>④ ハラール対応の食材のみを使用した料理のみ提供されていると安心できる</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ハラール食材以外が使われているメニューも混ざっていると、混同する場合があります</li> </ul>		<p><b>④ 店内でのハラール食材を使った料理のみの提供</b></p>

# 対応の実践: ムスリム旅行者のニーズに沿った食の対応

食材の対応に加えて、調理器具や調理場所・保管場所、食器、食事場所等に対応することで、より多くのムスリムの方々に対応できます

## 調理器具・食事場所等に関するムスリム旅行者のニーズと対応方法

ムスリム旅行者のニーズ	対応方法
<p><b>ムスリム向けではない料理とは別の調理器具を使ってもらえると嬉しい</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ムスリム向けではない料理に使った調理器具であってもきちんと洗っていただければ問題ないという声は多いですが、共用を不快に感じるムスリムもいます</li> </ul>	<p><b>① 専用の調理器具の使用</b></p>
<p><b>ムスリム向けではない食材とは別の調理・保管場所を用意してもらえると嬉しい</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>調理の過程でムスリム向けではない食材が混入してしまうことを懸念するムスリムもあり、調理器具だけでなく調理環境全体を気にします</li> </ul>	<p><b>② 専用の調理場所・保管場所の用意</b></p>
<p><b>ムスリム向けではない料理とは別の食器・カトラリーがあると嬉しい</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ムスリム向けではない料理に使った食器であってもきちんと洗っていただければ問題ないという声は多いですが、不快に感じるムスリムもいます</li> </ul>	<p><b>③ 専用の食器・カトラリー等の使用</b></p>
<p><b>ムスリム向けではない料理や宴会の席が目に入らないと嬉しい</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ムスリム向けではない料理・飲酒の様子が見えないように個室利用、店舗の一部をパーティションで区画するなどの対応を望む声があります</li> <li>特に豚料理を扱う店舗やビュッフェなどでニーズがあります</li> </ul>	<p><b>④ ムスリム用の食事場所の用意</b></p>

# 対応の実践: 食のムスリム対応チェックシート

すでに行っていること、簡単に始められそうなことはないかチェックシートを用いて確認してみましょう

## ムスリム対応チェックシート

### 食材

- ① 豚肉・豚の内臓・豚由来品成分等を含まない料理の提供(ノンポーク)
- ② アルコールを含まない料理の提供(ノンアルコール)
- ③ ハラル食材を使った料理の提供
- ④ 店内でハラル食以外提供していない

### 食事・調理場所

- ① 専用の調理器具の使用
- ② 専用の調理場所・保管場所の用意
- ③ 専用の食器・カトラリー等の使用
- ④ ムスリム用の食事場所の用意



問い合わせがあった際に備え、対応していることを  
取りまとめて用意しておきましょう

# 対応の実践: ムスリム旅行者のニーズに沿った礼拝対応

実施主体によってムスリム旅行者からのニーズは異なるため、適切な対応方法を考えることが重要です

## 礼拝に関するムスリム旅行者のニーズと対応方法

実施主体	ムスリム旅行者のニーズ	対応方法
<p><b>常設礼拝室の設置が困難な施設(飲食・小売店)</b></p>	<p><b>礼拝できる場所があると嬉しい</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>多くのムスリムが、途中で立ち寄る飲食店や小売店等で礼拝を行いたいと考えています</li> <li>例えば、店舗の空きスペースや空室を一時的に提供してほしいという声が挙げられています</li> </ul>	<p><b>一時的な礼拝場所の提供</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>店舗の一角、空いている個室等、施設の状況に合わせて一時的に開放できる空間を提供します</li> <li>礼拝場所を男女別にする工夫や、礼拝前の洗浄(ウドゥ)を行うための工夫、キブラや礼拝時間の表示等もあるとより喜ばれます</li> <li>足の洗浄により洗面所が水で濡れてしまう可能性があるため、モップ等を用意しておくといでしょう</li> </ul>
<p><b>多くの人が長時間滞在する施設(空港、大規模観光施設、商業施設等)</b></p>	<p><b>礼拝専用の部屋があると嬉しい</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>空港、テーマパーク等の大規模観光・商業施設等、多くの人が集まり、長時間滞在するような施設には、専用の礼拝室(ムサッラ)を設けてほしいという声が一部のムスリムから挙げられています</li> </ul>	<p><b>常設礼拝室の設置</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>施設の中で、ムスリムが礼拝のために利用できる部屋を提供します(特定の宗教のみに対応することが難しい場合は、「Quiet Room」、「Multi-Faith Prayer Room」として礼拝スペースを用意する方法もあります)</li> <li>礼拝場所を男女別にする工夫や、礼拝前の洗浄(ウドゥ)を行うための工夫、キブラや礼拝時間の表示等もあるとより喜ばれます</li> </ul>
<p><b>プライベートな空間が確保されている施設(宿泊施設)</b></p>	<p><b>キブラ表示や道具の貸し出しがあると嬉しい</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>宿泊施設の客室はプライベートな空間であり、また多くのムスリム旅行者は礼拝に必要な情報や道具を持参していたり、スマートフォン等で調べたりしているため、宿泊施設における礼拝対応のニーズは高くはありません</li> <li>しかし、キブラの表示や道具の貸出等を行うことで、歓迎の姿勢が伝わって嬉しいという声も挙げられています</li> </ul>	<p><b>礼拝用の情報・道具の提供</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ムスリム旅行者がホテルの自室等で礼拝を行いやすいよう、礼拝のために必要な情報や道具を提供します</li> <li>客室にキブラを表示したり、フロントで礼拝用マットを貸し出す等の対応が考えられます</li> </ul>

# 対応の実践:情報の集約と発信

大規模施設、自治体・観光協会などは、**ムスリム旅行者対応をしているサービスの情報を、ムスリム旅行者に伝わるように適切に発信することが重要です**

## 情報集約・発信に関するムスリム旅行者のニーズと対応方法

実施主体	ムスリム旅行者のニーズ	対応方法
大規模施設(空港、観光施設、商業施設)	<p><b>礼拝室の場所を示す案内サインがあると嬉しい</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ムスリム旅行者にも伝わるよう、ピクトグラムや英語等による案内サインの整備が求められています</li> </ul>	<p><b>案内サインの掲載</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>常設の礼拝室がある場合は、館内の案内板や礼拝室付近に、礼拝室のサインを掲載します</li> </ul>
		<p><b>館内地図への施設表示</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>館内マップに、ムスリム対応を行っている飲食店や礼拝室の場所を記載します</li> </ul>
自治体・観光協会	<p><b>ムスリム向けサービスがある施設を示す館内地図があると嬉しい</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ムスリムが安心して食事できる飲食店や礼拝堂の場所に関する情報が不足している、という意見が多くのムスリム旅行者から聞かれます</li> </ul>	<p><b>ムスリム旅行者への情報発信</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>地域でムスリム受入に取り組んでいる施設の情報を収集し、Webサイト、ガイドブック、観光案内所等でムスリム旅行者に対して伝えます</li> </ul>
	<p><b>ムスリム向けサービスのある施設の情報があると嬉しい</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>地域のムスリム受入に関する情報を探す際には、自治体、観光協会等のWebサイトやガイドブックの情報を頼りにする、という意見が多くのムスリム旅行者から聞かれます</li> </ul>	

参考として、ムスリム向けに受入環境整備を進めようとしている事業者様からよく出る質問と回答を紹介します

## 事業者様からよくある質問と回答

よくある質問	回答
豚肉そのものではなくラード等の豚由来の製品は問題ありますか	豚肉だけではなく、豚の内臓や皮膚、豚由来の製品・調味料等をすべて除く必要があります。乳化剤、ショートニング、ラード、ゼラチン等が該当します
牛肉や鶏肉等の豚肉以外の使用は問題ないでしょうか	イスラムの方式で、と畜されたものであれば問題ありません。業務用スーパー等で購入することができます
消毒用のアルコールを使っただけは問題ないでしょうか	消毒用・工業用のアルコール等は問題ありません
インバウンドのムスリムを受け入れるためにハラール認証の取得は必須でしょうか	取得した方が安心していただけますが、認証レベルまでを求めるかどうかはムスリムのお客様毎に異なりますので、必須というわけではありません
調理器具・キッチンは専用のものを用意する必要がありますか	専用のものを使う方が望ましいですが、判断はムスリムのお客様毎に異なりますので、できる範囲で対応し、その内容を表示することが重要です
狭いスペースだったとしても礼拝スペースは設置した方が良いでしょうか	広いスペースでなくとも喜んでいただける場合はあるので、無理のない範囲で対応し、ムスリムのお客様自身で判断してもらうという形が望ましいです
食材に関する情報を話しても不安な方にはどう対応すれば良いでしょうか	焼肉など、目の前で調理する料理であれば、不安を取り除くことができる場合があります
鶏肉と牛肉の比較や肉と魚の比較ではどちらが好まれますか	肉がハラールミートであれば肉の種類での差、魚との差はなく、個々人の好みの問題になります。東南アジアと比較して、中東諸国の方が海鮮(焼き魚・煮魚等)を好む傾向は見られます
ムスリムの方には宗教的に門限はありますか	基本的にありません
ムスリムの方は飲食店に来た場合滞在時間は長い or 短いでしょうか	ムスリムが外食をする際は複数名で来店することが多く、お喋りを非常に好むため、結果的に滞在時間が長くなる場合が多いです
ムスリム集客のためにはどのような媒体でどのような発信をすると良いでしょうか	Instagram等のSNSやGoogle Maps等の地図アプリで、写真・動画を用いた英語による発信が有効です

本「ガイド」に関するお問い合わせは、以下までお願いいたします

観光庁 参事官（外客受入担当）

住所：〒100-8918 東京都千代田区霞が関2-1-2

電話：03-5253-8972

FAX：03-5253-8123

観光庁 ご意見箱

メールアドレス：[hqt-kankocho-a13m \\* gxb.mlit.go.jp](mailto:hqt-kankocho-a13m@gxb.mlit.go.jp)

※メールを送信される際は、「\*」を「@」（半角）に直してください。

本ガイドの作成にあたっては、下記の専門家にご協力いただきました。（五十音順）

- 川野 陽子 氏（特定非営利活動法人ベジプロジェクトジャパン 代表理事）
- 守護 彰浩 氏（フードダイバーシティ株式会社 代表取締役）
- 福島 康博 氏（立教大学アジア地域研究所 特任研究員）
- レモン 史視 氏（特定非営利活動法人日本ハラル協会 理事長）

